Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

LA SANTÉ MENTALE DES CANADIENS :

VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE

Canada

LA SANTÉ MENTALE DES CANADIENS :

VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE

Publication autorisée par
le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social

Also available in English under the title:
"Mental Health for Canadians: Striking a Balance"

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada
Cat. H39-128/1988F
ISBN 0-662-95017-8

TABLE DES MATIÈRES

I Introduction 4

II Définition de la santé mentale 6

Raison d'être 6
Notion élargie 6
Définition 7
Trouble mental 8
Conséquences d'une nouvelle définition 10

III Défis posés par la santé mentale 11

La santé pour tous 11
Défi : réduire les inégalités 13
Défi : accroître la prévention 15
Défi : favoriser l'autonomie 16

IV Principes directeurs 18

Droits de la personne et du citoyen 18
Entraide et bénévolat 19
Participation de la clientèle 20
Participation des professionnels 20
Participation des collectivités 21
Approfondissement des connaissances 21
Coordination des politiques 22

V Conclusion 23

Avant-propos

En novembre 1986, j'ai eu le plaisir de faire paraître un document de travail intitulé *La santé pour tous : plan d'ensemble pour la promotion de la santé*. Depuis lors, ce document a été largement diffusé et a suscité une réflexion profonde au sein du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, parmi les dispensateurs et les consommateurs de services de santé et dans l'ensemble de la population.

Cette réflexion a mis en lumière le fait que l'amélioration de la qualité de la vie de tous les Canadiens passe par la reconnaissance de l'importance primordiale des questions liées à la santé et à la maladie mentales. Le présent document vise à élargir et à stimuler le débat public sur ces questions. On y présente une nouvelle définition plus vaste de la santé mentale qui est conforme à la vision contemporaine de la santé et l'on analyse les trois principaux défis présentés dans *La santé pour tous*.

En guise de conclusion, on propose une série de principes directeurs qui ont pour objet d'aider les Canadiens chargés d'élaborer et d'examiner les politiques et les programmes liés à la santé mentale.

De nos jours, on reconnaît la nécessité de promouvoir, de protéger et de restaurer la santé mentale. J'espère que les idées présentées dans ce document aideront à donner à la santé mentale une place de choix dans notre échelle de valeurs et dans le plan d'action de la société.

J'attends vos commentaires avec impatience.

Jake Epp
Ministre de la Santé nationale et du Bien-être social

I INTRODUCTION

La Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, promulguée il y a quelque quarante ans, définissait la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas uniquement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition a mis en lumière de nouvelles perspectives en faisant ressortir les dimensions mentale et sociale de la santé de même que la dimension physique et en reconnaissant que les trois sont intimement liées. En insistant sur le fait que la santé est beaucoup plus que l'absence de maladie, l'Organisation mondiale de la Santé a suscité une réflexion et une discussion des aspects positifs de la santé et de leurs répercussions pour la politique publique.

La santé pour tous, un document de travail publié en 1986 par le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, témoigne d'une sensibilisation de plus en plus aiguë au fait que la santé doit être perçue comme un ensemble de ressources personnelles et sociales. On y parle de la santé comme « d'une ressource qui permet aux gens d'exploiter leur environnement et même de le modifier… une force fondamentale et dynamique de notre vie quotidienne; elle est influencée par notre situation, nos croyances, notre culture et notre milieu social, économique et physique » (*La santé pour tous*, p. 3).

Il s'agit là d'un concept actif de la santé qui va au delà de la définition de l'Organisation mondiale de la Santé citée précédemment et qui accorde plus d'importance que jamais aux déterminants mentaux et sociaux de la santé. Cette définition nous invite également à percevoir la santé non seulement comme une expérience individuelle, mais encore comme une ressource collective. Mais ce qui est peut-être encore plus important, c'est que cette nouvelle vision de la santé est axée moins sur les caractéristiques individuelles et

davantage sur les rapports entre l'individu et l'environnement. Ici, le terme « environnement » est employé dans son acception la plus large, c'est-à-dire qu'il englobe non seulement le milieu physique, qu'il soit naturel ou artificiel, mais aussi les conditions et les forces sociales, culturelles, économiques et administratives qui ont des retombées sur la vie de tous les jours.

Malheureusement, les idées et les pratiques qui ont cours dans le domaine de la santé et la maladie mentales n'ont pas évolué aussi rapidement que cette nouvelle vision de la santé qui met si clairement l'accent sur l'importance du bien-être mental et social. Tous ceux qui s'intéressent aux questions de santé mentale doivent donc conjuguer leurs efforts dans un certain nombre de domaines afin de faire en sorte qu'on retrouve cette nouvelle vision de la santé dans les programmes et les politiques.

- Il nous faut nous entendre sur un concept de la santé mentale qui soit à la fois vaste et positif et qui favorise l'engagement actif face aux questions de santé mentale, non seulement de la part des réseaux de services de santé et de services sociaux, mais encore du grand public.
- Nous devons examiner d'un oeil critique l'attention et les ressources que la société accorde actuellement à la santé mentale par rapport à celles qu'elle consacre à la santé physique.
- Nous devons trouver des moyens de concrétiser notre idéal de fournir aux personnes souffrant de troubles mentaux des soins suffisants et adéquats à l'intérieur de nos collectivités.
- Nous devons faciliter et encourager les initiatives axées sur la promotion de la santé mentale et la prévention de la maladie mentale tout en respectant notre engagement à l'égard du traitement des troubles mentaux.

Les idées avancées ici visent à nous aider à élargir notre vision actuelle de la santé mentale. Nous proposerons une nouvelle définition positive de la santé mentale dans l'espoir de susciter un débat national sur cette question, et nous examinerons dans une perspective de santé mentale les trois grands défis définis dans *La santé pour tous*.

Nous présenterons enfin une série de principes directeurs qui pourront servir à l'élaboration, à l'étude et à la mise en oeuvre des politiques et des programmes liés à la santé mentale.

La santé mentale a des retombées considérables sur tous les aspects de l'existence humaine. Il ne s'agit pas d'un domaine étroit qui intéresse exclusivement les professionnels, mais c'est un enjeu pour tous les membres de la société, et tous sans exception ont une contribution à apporter. La promotion de la santé mentale est un défi qu'il faut relever à plusieurs niveaux en faisant appel à toute une gamme de talents, de ressources et de stratégies. Pour y arriver, il faut concilier et coordonner différentes approches et élargir les zones d'entente.

II DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

Raison d'être

À l'heure actuelle, il n'existe aucune définition de la santé mentale qui soit acceptée de façon universelle. De toute évidence, une définition claire, complète et souple faciliterait l'élaboration de politiques et de programmes originaux et efficaces. Cette définition mettrait en lumière les objectifs de la promotion de la santé mentale et des services de santé mentale. Par ailleurs, elle permettrait aussi de préciser les rôles des différents intervenants - professionnels, non-professionnels, groupes communautaires, organismes nationaux - dans la promotion de la santé mentale de tous les Canadiens. Enfin, une définition claire de la santé mentale nous aiderait à établir un ordre de priorité, à mieux cerner les problèmes, à concevoir des stratégies plus valables et à répartir les ressources disponibles de façon plus efficace et adéquate.

Notion élargie

Nos connaissances de la santé mentale proviennent en grande partie de l'étude et du traitement des troubles mentaux. Dans le passé, les définitions de la santé mentale ont généralement mis l'accent sur les caractéristiques psychologiques et comportementales des individus plutôt que sur les conditions qui existaient dans la société. De même, la plupart des services, des programmes, des lois et des professions qui ont trait à la « santé mentale » sont habituellement axés sur les troubles mentaux. Ainsi, il est facile de comprendre comment la santé mentale en est venue à être perçue simplement comme l'absence de troubles mentaux ou de symptômes connexes.

Les quelques dernières décennies ont vu une évolution importante de notre perception de la santé mentale. Cette évolution est attribuable à deux facteurs : le mouvement de plus en plus important en faveur de la santé mentale communautaire et une masse de recherches en sciences sociales qui ont fait ressortir l'influence que peuvent avoir certaines forces et divers événements extérieurs sur la santé mentale de l'individu. La conjoncture économique et sociale, les relations familiales et autres, le milieu physique et les institutions ont tous une incidence sur la santé mentale. Par conséquent, les concepts actuels de la santé mentale mettent l'accent sur les facteurs suivants :

- l'harmonie et l'intégration psychologiques et sociales ;
- la qualité de la vie et le bien-être global ;
- l'épanouissement personnel et la réalisation de soi ;
- l'adaptation personnelle efficace ;
- les influences mutuelles de l'individu, du groupe et de l'environnement.

Le rôle essentiel des fonctions physiologiques (et, en particulier, des fonctions cérébrales) dans toute la vie mentale est de plus en plus

manifeste. Il est évident que la biologie et l'expérience humaine ont toutes deux une influence constante et conjuguée sur la vie mentale.

Pour l'Organisation mondiale de la Santé, la vie mentale est : « l'expérience intérieure liée à l'expérience de groupe interpersonnelle » (*Dimensions sociales de la santé mentale*, OMS, 1981, p. 5). Cette phrase résume toute la gamme d'expériences humaines généralement associées à la vie psychique et y intègre en plus le comportement et la communication interpersonnels.

On peut dire que la vie mentale est la somme des expériences cognitives, affectives et relationnelles. Les activités comme percevoir le monde qui nous entoure, acquérir de nouvelles connaissances, se souvenir d'expériences passées et utiliser la raison et l'imagination font partie des expériences cognitives. Quant aux expériences affectives, elles englobent toute la gamme des humeurs, des sentiments et des émotions. Par expériences relationnelles, on entend la nature des rapports entre les individus et entre les individus et l'environnement, ce qui englobe la plupart des comportements humains, et notamment la communication. Par extension, nous pouvons aussi parler d'aptitudes et de capacités cognitives, affectives et relationnelles.

Dans le passé, les définitions de la santé mentale mettaient l'accent sur la capacité des individus de s'adapter aux exigences de leur environnement, tant sur le plan de la pensée que des sentiments et du comportement. Lorsque les auteurs de *La santé pour tous* envisagent la santé comme une ressource, ils ne parlent toutefois pas seulement des points forts et des aptitudes de l'individu, mais encore de la capacité de l'environnement de réagir à l'action individuelle et collective. Ainsi, la définition idéale de la santé mentale devrait refléter cette vision plus interactive et plus globale de la santé.

Définition

Nous avons vu que la vie mentale englobe à la fois les expériences intérieures et les expériences interpersonnelles de groupe. Nos interactions avec d'autres personnes sont conditionnées par un ensemble de valeurs sociétales, et c'est pourquoi toute définition de la santé mentale doit nécessairement refléter le genre de personne que nous croyons devoir être, les objectifs que nous considérons comme souhaitables et le type de société que nous voulons avoir. Nos idées sur la santé mentale ne peuvent donc pas être dissociées de certaines valeurs sociales plus grandes comme le désir d'égalité entre les humains, la libre poursuite de certains objectifs individuels et collectifs légitimes et la répartition et l'exercice équitables du pouvoir.

C'est à partir de cette perspective qu'a été élaborée la définition « interactive » suivante de la santé mentale :

La santé mentale est la capacité de l'individu, du groupe et de l'environnement d'avoir des interactions qui contribuent au bien-être subjectif, au développement et à l'emploi optimaux des capacités mentales (cognitives, affectives et relationnelles), à la réalisation de buts individuels et collectifs justes et à la création de conditions d'égalité fondamentale.

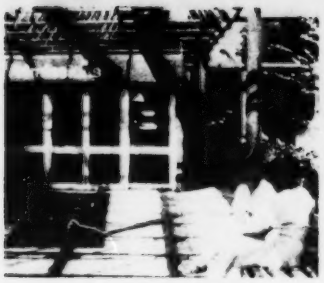
Dans cette définition, la santé mentale est de toute évidence tributaire de la relation qui existe entre l'individu, le groupe et l'environnement. En effet, elle n'est plus considérée comme un trait individuel, au même titre que la condition physique, mais plutôt comme une ressource qui englobe à la fois l'énergie, les forces et les capacités de l'individu en interaction efficace avec celles du groupe et avec les occasions et les influences qui existent dans l'environnement.

Cette vision nous amène à tirer certaines conclusions quant aux facteurs qui peuvent contribuer ou nuire à la santé mentale. Par exemple, la santé mentale est certainement améliorée dans les circonstances suivantes :

- lorsque le milieu social et le contexte législatif protègent les droits de la personne et limitent les comportements destructeurs ;
- lorsque les actions du groupe viennent soutenir l'individu ou créent des conditions environnementales qui favorisent la santé ;
- lorsque l'individu acquiert les capacités et les ressources qui lui permettent de répondre à ses propres besoins, de contribuer à la vie communautaire et d'améliorer l'environnement.

Cette définition interactive et dynamique de la santé mentale témoigne de la nature intrinsèquement sociale de l'expérience humaine et du fait que les individus, les groupes et les environnements sont en interaction constante. Devant cette dynamique, il semble normal que la définition réaffirme certaines valeurs de la société, à savoir l'égalité, la justice, le libre arbitre et la responsabilité sociale. Il n'y a pas de doute que la répartition et l'exercice équitables du pouvoir (notamment le pouvoir de modifier son propre environnement afin de favoriser un développement sain) constituent des facteurs primordiaux de la santé mentale. Tout ce qui nuit à l'interaction efficace et équitable de l'individu, du groupe et de l'environnement (comme la pauvreté, les préjugés et une mauvaise coordination des ressources) constitue une menace ou un obstacle à la santé mentale.

L'une des principales caractéristiques de cette nouvelle définition est qu'elle ne décrit pas la santé mentale en fonction de la présence



ou de l'absence d'un trouble mental, pas plus qu'elle ne laisse entendre que la santé mentale et la maladie mentale sont tout simplement deux pôles opposés sur un même axe ou continuum.

Trouble mental

Quelle est donc la place du trouble mental dans ce tableau? Comment se rapporte-il au concept élargi de la santé mentale?

Il convient d'abord d'établir la distinction entre « trouble mental » et « problème de santé mentale ». Un trouble mental peut être défini comme une maladie caractérisée, qui peut être diagnostiquée et qui entraîne une détérioration marquée des capacités cognitives, affectives ou relationnelles de l'individu. Les troubles mentaux résultent de facteurs biologiques, psychosociaux ou de problèmes de développement et ils sont, du moins en principe, justiciables d'interventions semblables à celles qui sont utilisées dans le cas des maladies physiques (c'est-à-dire, la prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation).

En revanche, un problème de santé mentale est une perturbation des rapports entre la personne, le groupe et l'environnement. Cette perturbation peut être due à des facteurs inhérents à l'individu, comme une maladie physique ou mentale, par exemple, ou une capacité d'adaptation inadéquate. Elle peut aussi avoir des causes extérieures, comme des conditions de vie pénibles, des structures sociales injustes ou des tensions au sein de la famille ou de la collectivité. Une solution efficace aux problèmes de santé mentale doit donc porter sur un plus grand nombre de facteurs.

À l'heure actuelle, notre connaissance des causes sous-jacentes d'un grand nombre de troubles mentaux importants comme la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer et la psychose maniaco-dépressive, ou trouble bipolaire, est très limitée. Nous ne sommes peut-être même pas en mesure de déterminer si un groupe particulier de symptômes est associé à une ou à plusieurs maladies. Dans certains cas, il existe peu de méthodes fiables et objectives qui nous permettent de confirmer un diagnostic ou de mesurer les progrès réalisés par un malade. Par conséquent, les options en ce qui concerne le traitement et la prise en charge sont souvent beaucoup moins claires que dans le cas d'un grand nombre de maladies physiques.

À l'instar de la maladie physique, le trouble mental peut avoir des effets sur la qualité de la vie qui vont bien au delà des symptômes cliniques. Il n'est pas toujours facile de distinguer les effets du trouble lui-même des problèmes plus vastes de santé mentale qui résultent de la relation entre l'individu, le groupe et l'environnement. Par exemple, la dépendance, la passivité et le repli sur soi, qui sont quelques-uns des « symptômes » communs chez les patients ayant fait de longs séjours dans les anciens établissements de soins psychiatriques, en sont venus à être reconnus comme étant attribuables, au moins en partie, à la vie dans une institution.

Ce qu'il importe de noter ici c'est que le trouble mental, même lorsqu'il est sérieux et chronique, n'est jamais l'unique déterminant de la santé mentale, mais qu'il fait partie d'un réseau plus vaste de facteurs interreliés qui doivent être abordés de façon globale et coordonnée.

Dans la nouvelle définition, les forces individuelles, les énergies collectives et les ressources du milieu interviennent réciproquement pour produire la santé mentale. Le trouble mental peut être perçu comme l'un des divers obstacles éventuels à ce processus. Parmi les autres obstacles possibles figurent la maladie physique, la pauvreté et les attitudes discriminatoires de la société.

Une autre façon de représenter le rapport entre la santé mentale et le trouble mental consiste à les percevoir comme s'ils figuraient sur des continuums distincts. À l'une des extrémités du continuum du trouble mental, on trouverait des symptômes d'une gravité extrême (détresse et incapacité) tandis qu'à l'autre, il y aurait une absence complète de symptômes ou d'effets (voir Figure 1). Entre ces deux extrémités, on trouverait toute une gamme de situations différentes dans lesquelles les symptômes du trouble mental seraient présents à des degrés divers.

Par exemple, une personne souffrant d'une psychose maniaco-dépressive non traitée (trouble bipolaire) pourrait être en proie à une détresse et à une incapacité extrêmes se traduisant par une dépression profonde, un ralentissement de la pensée, une perte d'énergie et d'appétit, des perturbations du sommeil et même un délire. Lorsque ces symptômes sont à leur paroxysme, on peut représenter l'état par un point situé à proximité d'une extrémité du continuum. L'évolution naturelle de la maladie de même qu'un traitement efficace peuvent produire des changements dans l'intensité des symptômes. Toute réduction de leur intensité se traduirait ainsi par un déplacement du point vers l'autre extrémité du continuum. Enfin, en cas de guérison permanente du processus morbide, le point serait déplacé jusqu'à l'extrémité correspondant à l'absence d'effets ou de symptômes.

Sur le continuum de la santé mentale, l'un des pôles représente la santé mentale optimale tandis que le pôle opposé correspond à une mauvaise santé mentale (voir Figure 2). Dans la première situation, les

Figure 1 : Continuum de trouble mental

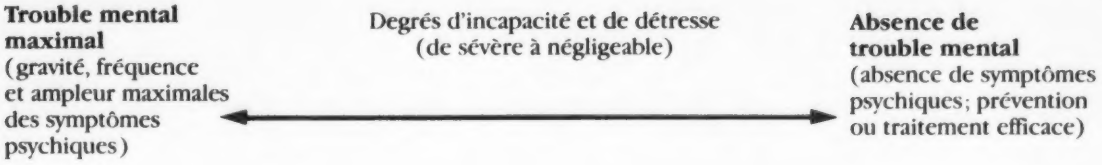
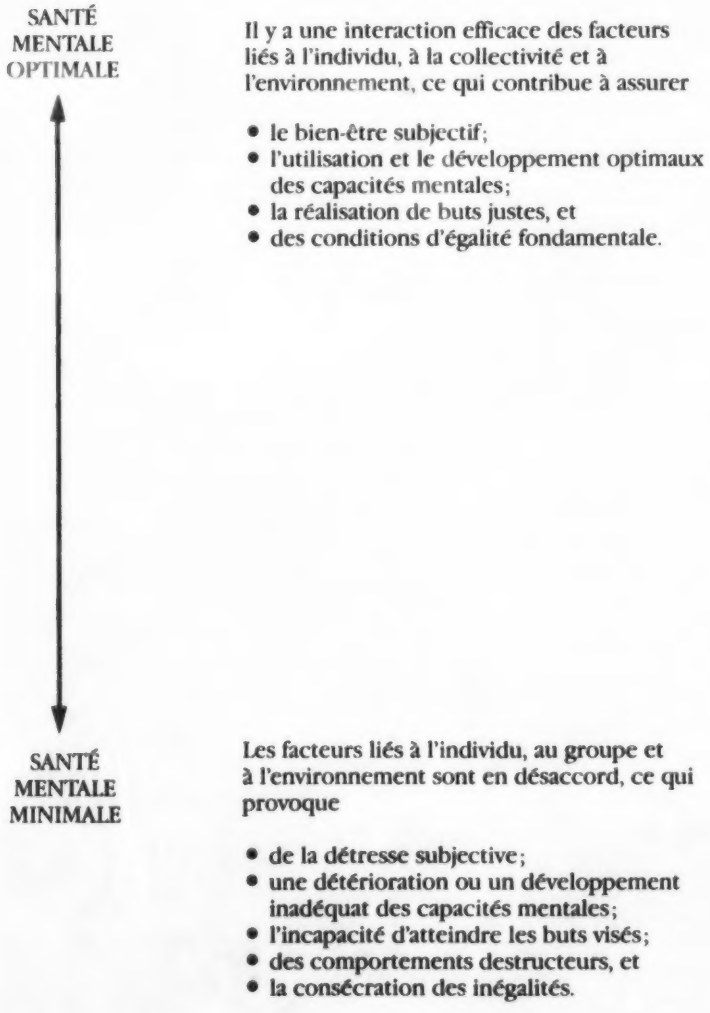


Figure 2 : Continuum de la santé mentale



exigences et les contributions respectives de l'individu, du groupe et de l'environnement sont en équilibre et compatibles avec les valeurs et les objectifs indiqués dans la définition de la santé mentale. Une mauvaise santé mentale est une situation dans laquelle les exigences et les contributions respectives de l'individu, du groupe et de l'environnement sont dans un état de déséquilibre néfaste.

Dans le cas de la personne souffrant de psychose maniaco-dépressive, dont nous avons parlé précédemment, nous savons que le traitement n'est qu'un des facteurs qui peut contribuer à améliorer la santé mentale de l'individu. Même si ces symptômes sont enrayés par les médicaments, la personne peut néanmoins continuer d'être en mauvaise santé mentale. Parmi les causes de cet état de fait, mentionnons :

- le rejet de la part de ses amis, des membres de sa famille ou de ses collègues de travail;
- la stigmatisation de la maladie mentale;
- l'incapacité de trouver ou de conserver un emploi convenable;
- l'incapacité de trouver un logement adéquat à un prix abordable;
- le manque d'activités sociales, récréatives et éducationnelles;
- la discrimination;
- le manque d'information et les difficultés d'adaptation.

Hormis les besoins particuliers à leur maladie, les personnes qui souffrent de troubles mentaux ont les mêmes besoins et les mêmes aspirations sur le plan de la santé mentale que l'ensemble de la population. La voie qui mène à la santé mentale est la même pour tous. Il s'agit d'éliminer ou d'atténuer les obstacles qui empêchent l'individu, le groupe et l'environnement d'avoir des interactions bénéfiques.

Cela signifie qu'il est tout à fait possible pour une personne de souffrir d'un trouble mental tout en jouissant d'une santé mentale relativement bonne. Prenons par exemple le cas d'un schizophrène dont les symptômes sont contrôlés ou qui est en rémission. La santé mentale de cette personne pourrait être améliorée dans certaines conditions, notamment :

- si elle a un revenu et un logement adéquats ;
- si elle vit dans un milieu tolérant qui favorise le développement et l'épanouissement personnels ;
- si elle peut jouer un rôle social valorisant.

Il convient d'insister ici sur le fait que des influences positives ou négatives peuvent s'exercer sur la santé mentale, que l'individu soit atteint ou non d'un trouble mental. Ni la présence ni l'absence de symptômes psychiatriques ne relève la société de sa responsabilité de favoriser un sain processus d'interaction. Afin de nous acquitter de cette responsabilité, nous devons être sensibles au réseau de relations qui déterminent la santé mentale et travailler de concert afin de faire en sorte que tous les Canadiens bénéficient des conditions de vie indispensables à une bonne santé mentale.

Conséquences d'une nouvelle définition

Cette vision de la santé mentale et de la maladie mentale comporte plusieurs avantages. Tout d'abord, elle constitue une source d'espoir pour les personnes qui souffrent de troubles mentaux chroniques, car elle justifie une action concertée entreprise par ces personnes ou en leur nom, même en l'absence de mesures curatives efficaces. En outre, elle appelle toute la population à la solidarité avec les personnes atteintes de troubles mentaux, en mettant l'accent sur les besoins et les aspirations que partagent tous les Canadiens. Enfin, elle nous invite à envisager une gamme beaucoup plus vaste de stratégies afin d'atteindre les objectifs et de résoudre les problèmes en matière de santé mentale auxquels doit faire face l'ensemble de la population et nous permet de définir ces objectifs et ces problèmes autrement qu'en termes de symptômes psychiatriques.

Il est bien vrai que, dans bien des cas, nous n'avons pas encore les connaissances nécessaires pour distinguer les problèmes de santé mentale causés par un trouble mental de ceux qui ne le sont pas. Nous pouvons toutefois essayer de faire en sorte que nos politiques favorisent activement la promotion et la protection de la santé mentale de même que la prévention et le traitement des troubles mentaux. Nous avons également la possibilité d'intensifier la collaboration entre toutes les juridictions dans le domaine de la santé mentale et de la maladie mentale. Enfin, nous pouvons essayer de trouver des moyens qui nous permettront de colmater la brèche qui existe entre les approches axées sur la santé mentale et celles qui sont davantage orientées vers la maladie mentale.

Les concepts présentés ici rendent compte de l'évolution historique du domaine de la santé mentale qui a peu à peu intégré les préoccupations à caractère social ainsi que les questions d'ordre médical et psychologique, la prévention et la promotion de même que le traitement. En outre, en reconnaissant que la répartition du pouvoir parmi les individus, les groupes et leurs milieux respectifs est un déterminant primordial de la santé mentale, la définition proposée apporte une dimension nouvelle importante au modèle antérieur. Elle reconnaît l'importance de la poursuite d'objectifs individuels et collectifs et réaffirme les valeurs que sont la justice et l'égalité.

En établissant une distinction nette entre la santé mentale et la maladie mentale, notre intention n'était pas de classer les utilisateurs (ou les dispensateurs) de services dans des catégories mutuellement exclusives. Au contraire, nous souhaitons promouvoir des approches dans lesquelles les activités de promotion de la santé mentale viendront renforcer les activités de prévention, de traitement et de réadaptation. Ce n'est qu'en reconnaissant l'importance et l'interaction de ces deux domaines que nous pourrons éviter les deux « impasses » auxquelles risque d'aboutir le débat sur la politique de la santé mentale, à savoir le recours exclusif au traitement médical, d'une part, et l'antiprofessionnalisme et le recours exclusif à l'initiative personnelle et à l'action bénévole, de l'autre.

L'approche proposée ici est fondée sur la conviction que ni l'intervention professionnelle ni l'action bénévole ne peuvent, à elles seules, résoudre les problèmes complexes qu'on trouve dans le domaine de la santé mentale. Ce qu'il nous faut, c'est une largeur de vue, un désir d'apprendre les uns des autres dans un partenariat viable.

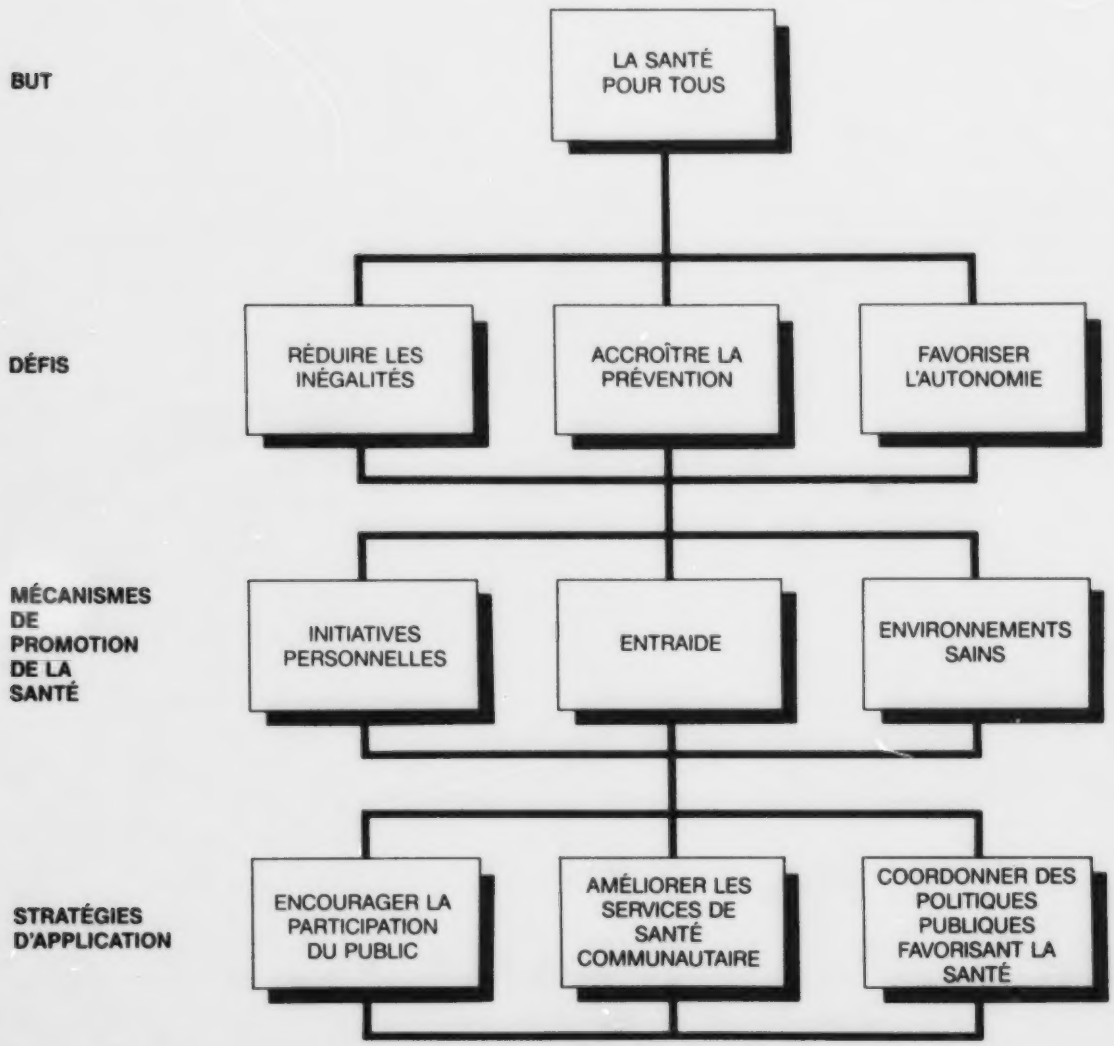
III DÉFIS POSÉS PAR LA SANTÉ MENTALE

La santé pour tous

Le document de travail publié en 1986 par le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social et intitulé *La santé pour tous : plan d'ensemble pour la promotion de la santé* s'inspirait de travaux antérieurs. Parmi ces travaux, mentionnons la *Nouvelle perspective de la santé des Canadiens* (Santé et Bien-être social Canada, 1974) et la stratégie de l'Organisation mondiale de la Santé qui avait pour objectif « La santé pour tous d'ici l'an 2000 ». Dans le premier, on proposait le concept du « domaine de la santé », c'est-à-dire l'idée que la santé est le produit de l'interaction du milieu, des habitudes de vie, de la biologie et de l'infrastructure sanitaire. En prenant comme point de départ cette notion de la santé, *La santé pour tous* a proposé un plan d'ensemble de la promotion de la santé qui s'articule autour de trois grands défis, à savoir réduire les inégalités, accroître la prévention et favoriser l'autonomie (voir Figure 3).

Nous ferons ici appel au plan d'ensemble pour la promotion de la santé afin de donner un bref aperçu des défis qui se posent en santé mentale et des moyens de les relever. Nous nous pencherons sur les conséquences de chaque défi, d'abord dans la perspective de la santé mentale et ensuite du point de vue de la maladie mentale. Pour chaque défi, nous résumerons les grands domaines d'action qui sont indiqués.

PLAN D'ENSEMBLE POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ



(Source: *La santé pour tous: plan d'ensemble pour la promotion de la santé.* Santé et Bien-être social Canada, 1986.)

Défi :
réduire les inégalités

Continuum de la santé mentale

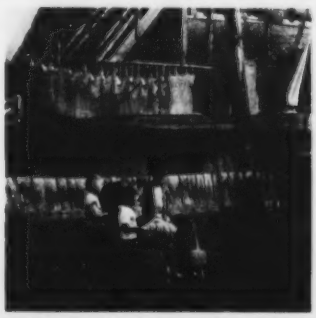
La pauvreté est un exemple classique d'une condition sociale qui contribue à engendrer des « problèmes de santé mentale ». Non seulement la pauvreté limite-t-elle la capacité d'une personne de modifier son environnement, mais elle peut aussi constituer une entrave à l'utilisation optimale des capacités mentales et comportementales. Par ailleurs, la pauvreté peut nuire de bien des façons à la réalisation des objectifs individuels et communautaires de même qu'à l'exercice des droits de la personne.

Le revenu est loin d'être l'unique facteur qui soit associé aux inégalités sur le plan de la santé mentale. L'éducation, l'âge, le sexe, l'incapacité mentale ou physique, l'emplacement géographique et l'origine culturelle en sont d'autres. Par exemple, les taux de suicide varient selon les collectivités, et les données disponibles semblent indiquer que, hormis les disparités économiques, des facteurs comme l'isolement géographique, social ou culturel peuvent aussi avoir une influence. En effet, dans notre société moderne, de nombreux facteurs peuvent contribuer aux problèmes de santé mentale et ont un rapport direct avec l'incidence de certains problèmes tels que la violence dans la famille, l'anxiété, l'échec conjugal, la délinquance juvénile et les toxicomanies.

Continuum du trouble mental

Quelles sont les répercussions de ce défi du point de vue du trouble mental? Il semble exister un rapport direct entre la situation économique et le taux de maladie mentale. En effet, même lorsque le trouble mental est attribuable à d'autres causes (prédisposition héréditaire ou traumatisme à la naissance, par exemple), il semble que les facteurs liés au revenu puissent exacerber la situation en contribuant à déclencher, à aggraver ou à prolonger les symptômes. En d'autres termes, si l'on souffre d'une maladie mentale, le fait d'être mal nourri, mal vêtu et mal logé n'arrange en rien les choses.

La distribution inégale des accidents, des facteurs de stress et des polluants (par exemple, le plomb dans les gaz d'échappement des automobiles), peut également expliquer certaines différences dans les taux de divers troubles et incapacités mentaux. Par ailleurs, certains facteurs géographiques, culturels ou éducationnels peuvent faire obstacle à l'accès équitable aux services de traitement et de soutien. Nous connaissons tous des cas dans lesquels les attitudes sociales et même les règlements municipaux ont eu pour effet de nier aux personnes souffrant de maladie ou d'incapacité mentale le droit de faire partie de la vie d'un quartier.



Plan d'action

Si nous voulons réussir à atténuer les inégalités, il nous faut parvenir à mieux comprendre la distribution, les causes et les facteurs de risque associés aux troubles mentaux et aux problèmes courants de santé mentale. Non seulement nous faut-il trouver des moyens de mieux partager l'information qui existe déjà, mais il y a également lieu d'intensifier les efforts de recherche. En particulier, il faut enrichir le corpus de connaissances sur la nature et les causes de la bonne santé mentale. Il nous faut connaître, par exemple, les ressources, les capacités et les possibilités qui favorisent nettement la santé mentale.

En raison du grand nombre de facteurs en cause, nous ne pouvons pas espérer réduire les inégalités sans une meilleure coordination des politiques, des programmes et des objectifs de toute une panoplie d'organismes et d'agences oeuvrant à divers niveaux. Il importe en outre de faire en sorte que toutes les grandes questions qui se posent dans notre société soient envisagées dans une perspective de santé mentale.

Fournir un contexte juridique dans lequel les droits de la personne sont protégés peut favoriser la santé mentale dans des groupes victimes de discrimination. Seuls des efforts sincères et soutenus, dans chaque collectivité, afin de respecter et de défendre les droits de la personne peuvent venir à bout de la frustration, de l'isolement et de l'aliénation vécus par ces groupes. Cela peut vouloir dire non seulement interdire la discrimination, mais encore créer des programmes et des politiques d'action positive pour contrebalancer les effets d'inégalités profondes.

Au fur et à mesure que les inégalités sont éliminées, le pouvoir d'action des gens s'accroît. L'une des trois stratégies préconisées dans *La santé pour tous* consiste à « encourager la participation du public ». En substance, il s'agit d'accorder un plus grand pouvoir d'expression aux groupes qui, en raison de leur âge, de leur sexe, de leur situation socio-économique, de leur incapacité ou de leur origine culturelle, n'ont jamais eu voix au chapitre et n'ont donc pas pu infléchir les politiques et les systèmes qui ont une influence sur leur vie. Une façon efficace de donner ces pouvoirs aux personnes et aux groupes défavorisés consiste à encourager la participation aux programmes d'entraide, de développement communautaire et d'autres programmes émanant de la « base », afin de permettre aux gens de mettre en commun leurs efforts pour cerner leurs problèmes communs et s'y attaquer.

Défi :
accroître la prévention

L'idée d'éliminer les troubles et la mésadaptation avant qu'ils ne puissent s'enraciner est fort attrayante ; en effet, les mesures préventives se sont révélées extrêmement efficaces dans le domaine de la santé physique, où les causes et les facteurs de risque sont moins difficiles à cerner. Dans le domaine de la santé mentale, la prévention n'est cependant pas très développée, que ce soit en théorie ou en pratique, et elle continue de susciter une certaine controverse. Néanmoins, la base de données sur la prévention s'enrichit constamment, et la population de même que les professionnels reconnaissent de plus en plus l'importance de cet ingrédient essentiel de la politique de santé mentale.

Continuum de la santé mentale

Si la promotion de la santé mentale vise avant tout à permettre la réalisation d'objectifs positifs, il reste important de détecter et de prévenir les problèmes de santé mentale. Un problème de santé mentale peut être défini en termes généraux, comme un déséquilibre entre les exigences et les ressources respectives de l'individu, du groupe et de l'environnement. Ce déséquilibre engendre des schèmes de pensée, de comportement ou d'humeur qui peuvent être stériles, douloureux ou destructeurs, ou encore il peut se manifester indirectement par des troubles somatiques. Une démarche préventive efficace n'est pas centrée uniquement sur des symptômes particuliers, mais tente de découvrir les déséquilibres sous-jacents. Il est plus instructif d'envisager la mésestime de soi, l'anxiété, la toxicomanie ou la violence conjugale comme des symptômes de problèmes plus vastes et plus complexes sur le plan des relations entre l'individu, la famille et la communauté que comme des problèmes isolés.

Il existe de nombreux exemples de personnes aux prises avec des exigences et des sources de stress beaucoup plus importantes que la moyenne dans leur vie quotidienne. C'est le cas, par exemple, de personnes souffrant de troubles d'apprentissage ou de maladies chroniques et des membres de la famille qui en prennent soin, des victimes de violence physique ou sexuelle, des personnes socialement isolées ou dont la situation sociale, économique ou éducationnelle est précaire. Il y a tout lieu de croire que les mesures qui visent à renforcer l'individu et à modifier l'environnement auront de plus grandes chances de réduire le risque de problèmes de santé mentale.

Continuum du trouble mental

Quelles sont les répercussions de la prévention sur le trouble mental?

À partir du moment où l'on comprend les causes d'un trouble mental, ou même si l'on peut saisir du moins en partie le processus morbide sous-jacent, on peut commencer à élaborer des stratégies efficaces de prévention. On sait, par exemple, que certains troubles mentaux ont une cause physique particulière, comme l'exposition à un agent toxique, un processus génétique, une carence nutritionnelle, une blessure, un agent infectieux ou une maladie systémique (physique) généralisée.

Ces troubles sont davantage justiciables d'une approche axée sur la santé publique, où une connaissance de l'histoire naturelle de la maladie nous permet de définir une méthode et un plan d'action efficaces en matière de prévention. Malheureusement, nous ne sommes pas suffisamment bien renseignés sur les causes de la plupart des troubles mentaux pour pouvoir élaborer des stratégies de prévention primaires fécondes. Tel est le cas pour deux des troubles les plus dévastateurs, à savoir la schizophrénie et la maladie d'Alzheimer. Bien que nous ayons de fortes raisons de croire que certains processus biologiques y jouent un rôle déterminant, nous ne comprenons pas encore la nature précise de ces processus.

Les travailleurs dans ce domaine reconnaissent maintenant que de multiples facteurs, tant biologiques que psychosociaux, peuvent contribuer à déclencher ou à aggraver les troubles mentaux. C'est dire qu'à mesure que notre connaissance et notre compréhension de ces facteurs s'approfondiront, le champ des possibilités de prévention s'élargira. Entre temps, nous devons faire tout en notre pouvoir pour prévenir les conséquences négatives des troubles mentaux de même que la survenue de problèmes de santé mentale.

Plan d'action

Si l'on veut donner à la prévention la reconnaissance voulue dans le domaine de la santé mentale, nous devons nous engager à développer nos connaissances, de même qu'à coordonner et à appliquer celles que nous avons déjà sur ce sujet. En ce qui concerne la maladie mentale, nous devons mettre l'accent sur la recherche des facteurs étiologiques ou déclenchants qui peuvent être corrigés ou éliminés. La prévention des problèmes de santé mentale doit reposer sur l'expérience et la recherche dans de nombreux domaines.

À l'heure actuelle, bon nombre de programmes de prévention en santé mentale ont pour objet d'aider l'individu à bien s'adapter aux exigences du milieu, comme par exemple les cours axés sur l'apprentissage de techniques de gestion du stress. Les programmes destinés à aider les gens à faire des choix sains sont le plus efficaces lorsqu'ils reposent sur le dialogue et la discussion et lorsqu'ils sont axés non seulement sur le comportement individuel, mais encore sur les conditions du milieu qui influent sur ces comportements. Dans plusieurs cas, c'est sur le milieu plutôt que sur l'individu que doivent porter les efforts.

Seule une approche globale permettra de prévenir les schèmes de pensée et de comportement destructeurs provoqués par l'injustice, le chaos ou l'isolement social ou encore la disparition des valeurs et des rôles familiers. Toute approche préventive semblable devra nécessairement avoir comme élément clé de procurer les ressources physiques et psychosociales de base et de supprimer les facteurs environnementaux qui représentent un danger pour la santé mentale.

Défi :

favoriser l'autonomie

La santé pour tous fait ressortir un troisième défi important, à savoir - augmenter la capacité des gens de s'adapter et de vivre avec leurs maladies chroniques, leurs infirmités et leurs problèmes de santé mentale - (*La santé pour tous*, p. 5).

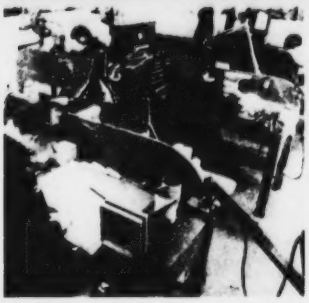
Loin d'être synonyme de résignation, l'adaptation est un processus positif et dynamique qui joue un rôle essentiel dans la santé mentale. S'adapter signifie prendre en main une situation, se prouver qu'on est à la hauteur d'une tâche ou d'un défi. L'adaptation concerne aussi bien les individus que les familles et les collectivités.

Continuum de la santé mentale

Du point de vue de la santé mentale, favoriser l'adaptation comporte quatre dimensions. La première consiste à rehausser la capacité des individus, des familles et des communautés de composer avec les changements qui sont propres au développement, c'est-à-dire les événements et transitions prévisibles auxquels ils devront faire face au cours de leur vie. Ces transitions englobent les changements physiques comme ceux qui sont associés à la puberté ou au vieillissement, les changements de rôle, comme commencer l'école, prendre ou laisser un emploi et fonder une famille, et les transitions qui surviennent au niveau de la communauté comme les progrès technologiques, la croissance ou une crise économique et une augmentation de la diversité culturelle.

Les troubles ou les incapacités physiques présentent également d'énormes défis, et la deuxième dimension consiste à renforcer la capacité individuelle et collective des gens de composer avec ces défis. En raison de l'interdépendance de la santé physique et mentale, le traitement physique et la réadaptation doivent aller de pair avec les mesures destinées à protéger et à maintenir la santé mentale de l'individu. Les personnes atteintes de troubles ou d'incapacités physiques peuvent être soumises à des sources de stress psychosociales extra-ordinaires, et nos réseaux de services de santé et de services sociaux doivent être prêts à répondre à leurs besoins en matière de santé mentale.

Troisièmement, les schèmes de pensée et de comportement stériles, douloureux ou destructeurs, comme l'anxiété chronique, la consommation excessive d'alcool, l'usage de drogues et la violence familiale sont des réalités quotidiennes pour un grand nombre de Canadiens. Il nous faut aider les gens à venir à bout de ces problèmes.



Continuum du trouble mental

La quatrième dimension concerne les incapacités et les troubles mentaux, et surtout ceux qui ont un caractère chronique. Les troubles et les incapacités chroniques qui agissent sur les facultés cognitives, l'humeur et le comportement sont courants dans tous les groupes d'âge. Parmi les affections qui posent le plus grand défi aux personnes et à leur famille, on trouve la schizophrénie, la psychose maniaco-dépressive, la démence, les traumatismes cérébraux et la déficience mentale. Ces troubles et ces incapacités font également appel aux ressources et stratégies d'adaptation de toutes les collectivités. Dans cette dimension, si l'on veut aider les gens à se tirer d'affaire, il faut soutenir les efforts des professionnels de la santé et des familles en leur offrant une gamme étendue de ressources psychosociales et pratiques.

À titre de principal dispensateur de soins aux personnes souffrant de maladies chroniques et de principal promoteur de la santé de ses membres, la famille, et en particulier la femme, doit faire l'objet d'une plus grande reconnaissance et recevoir un soutien accru dans ses tâches. À un certain point, la responsabilité de la famille devient la responsabilité de la société, et les dispensateurs de soins doivent savoir qu'on ne s'attend pas à ce qu'ils assument un fardeau démesuré.

Plan d'action

Augmenter la capacité de l'individu et de la collectivité de se tirer d'affaire, signifie qu'il faut investir davantage dans le développement communautaire et l'expansion des programmes et services communautaires. Par ailleurs, il importe d'encourager les professionnels des services à la personne à prévoir et à faciliter les transitions difficiles dans la vie de leurs clients. Aider les gens à se tirer d'affaire signifie en outre créer un climat qui favorise les mesures interdisciplinaires et l'action visant à modifier l'environnement ainsi que l'élaboration de politiques qui soutiennent les efforts déployés par les gens.

En résumé, tous les secteurs de la société canadienne doivent faire un effort concerté afin de venir à bout des conditions qui sont une source de stress excessif et nuisent à la santé mentale. Il faut faire en sorte que ces conditions ne puissent nuire au développement individuel et collectif sain et qu'elles n'imposent pas des fardeaux inutilement lourds aux personnes atteintes de maladies chroniques et à celles qui en prennent soin.

IV PRINCIPES DIRECTEURS

« Malgré tout, s'il existe effectivement des politiques et des mesures à l'appui du concept de la promotion de la santé, elles ont tendance à être plutôt implicites qu'explicites… Nous croyons qu'il est temps de bien définir une direction expressément conçue pour la promotion de la santé ».

La santé pour tous, p. 9

La santé pour tous a fourni l'inspiration nécessaire à l'élaboration d'une définition positive et interactive de la santé mentale et à un nouvel examen de la relation qui existe entre la santé mentale et le trouble mental. En retour, cet exercice nous a donné l'occasion d'explorer les répercussions que peuvent avoir sur la santé mentale les trois défis présentés dans *La santé pour tous*. Cette démarche a permis de dégager plusieurs idées essentielles qui peuvent être perçues comme des principes directeurs pour l'élaboration de politiques publiques favorisant la santé mentale. En ne perdant jamais de vue ces principes, on parviendra à assurer une cohérence, une intégrité et une continuité plus grandes dans les politiques et les programmes qui se rapportent à la santé mentale. Cela permettra en outre de renforcer et d'énoncer de manière plus explicite l'engagement du Canada dans la promotion de la santé mentale.

Les sept principes directeurs dont nous parlerons ont trait à toute une gamme de questions, notamment les droits de la personne et la citoyenneté, l'entraide et le bénévolat, la participation de la clientèle, la participation des professionnels, l'amélioration des ressources communautaires, la mise en valeur des connaissances et la coordination des politiques. Nous espérons que ces principes seront largement discutés et utilisés par tous les organismes, les groupes et les individus qui s'intéressent aux questions entourant la santé mentale au Canada.

Droits de la personne et du citoyen

Les Canadiens ont tous le droit de jouer un rôle actif dans la société canadienne, y compris le droit d'avoir accès aux services sociaux et de santé, à l'éducation, à l'emploi, au logement, aux loisirs et à la protection assurée par la loi.

On ne peut plus envisager la santé mentale en faisant abstraction du principe que tous les citoyens ont certains droits fondamentaux et que le fait d'appartenir à notre société confère à tous les Canadiens des droits de même que des rôles et des responsabilités. La liberté d'exercer ces droits et d'assumer des rôles et des responsabilités appropriés est liée de façon inhérente à la bonne santé mentale de l'individu et de la collectivité. La nouvelle définition de la santé mentale vise à sensibiliser les gens à cette relation.

Une approche à la promotion de la santé mentale qui intègre ce premier principe a beaucoup plus de chances de réduire efficacement les inégalités, d'augmenter les efforts de prévention de même que la capacité de l'individu et de la collectivité de se tirer d'affaire. Les attitudes ou les structures sociales qui nient aux gens leurs droits en raison de facteurs comme leur origine culturelle, leur âge, leur sexe, leur foi ou à cause d'une incapacité sont incompatibles avec la santé mentale. Il est particulièrement important de reconnaître et de défendre les droits de la personne et le statut de citoyen des personnes souffrant d'incapacités

ou de troubles mentaux. Ces personnes sont souvent victimes de préjugés et de pratiques discriminatoires profondément ancrés. Le Canada souscrit à un nombre imposant de proclamations des droits de la personne, à partir de la Charte internationale des droits de l'homme jusqu'à la Charte canadienne des droits et libertés. L'application du principe de l'égalité des droits ne se résume toutefois pas à une simple déclaration sur papier; cela signifie plutôt prendre des mesures concrètes pour vaincre la discrimination et la stigmatisation. Il faut également débarrasser nos attitudes et nos structures sociales de la tendance à ostraciser et à priver de leurs droits les personnes atteintes d'incapacités ou de troubles mentaux, à présumer de l'incapacité et à mettre l'accent sur les carences. Plus que tout, il faut aller au delà de la simple interdiction de la discrimination en donnant aux personnes souffrant d'incapacités et de troubles mentaux des possibilités réelles d'exercer leurs droits et d'assumer leurs rôles et leurs responsabilités en tant qu'êtres humains et que citoyens.

La société a commencé à prendre des mesures concrètes afin de permettre aux handicapés physiques d'avoir accès aux immeubles, aux services, à l'emploi, au transport, à l'éducation et à l'information. Les personnes atteintes d'une déficience mentale bénéficient des mêmes droits et méritent la même attention.

Il peut y avoir certains cas extrêmes dans lesquels la nature même du trouble mental rend impossible l'exercice efficace de certains droits particuliers. Dans ces cas, c'est à la société qu'il incombe d'exercer temporairement ces droits au nom et dans l'intérêt de la personne. Il reste néanmoins que toute intervention semblable est très grave et doit être assujettie à un contrôle et à une surveillance très stricts. Dans tous les cas, il faut prendre toutes les mesures nécessaires pour restituer à l'individu tous ses droits et responsabilités, le plus rapidement et le plus complètement possible.

Enfin et surtout, nos collectivités et nos réseaux de soins de santé et de services sociaux devraient veiller à faire en sorte que ces interventions ne créent pas un climat dans lequel les droits des Canadiens souffrant d'incapacité ou de troubles mentaux sont inconsidérément dépréciés ou bafoués.

Entraide et bénévolat

Le soutien et l'aide que les membres d'une collectivité se donnent mutuellement et librement sont une composante essentielle de la promotion et des services de santé mentale.

Dans le document *La santé pour tous*, l'entraide fait figure de mécanisme clé de la promotion de la santé. On y parle des « efforts que font les gens pour s'occuper de leurs problèmes de santé en s'épaulant ». On y affirme que l'entraide « suppose que les gens s'aident les uns les autres, s'accordent un soutien moral, partagent des idées, des renseignements et de l'expérience » (*La santé pour tous*, p. 7).

L'aide et le soutien non structurés que s'offrent les gens peuvent revêtir de nombreuses formes. Par exemple, les gens peuvent se donner et recevoir de l'aide à l'intérieur des familles et des quartiers, ils peuvent se joindre à des groupes d'entraide ayant des structures diverses et voués à des causes variées ou encore ils peuvent prendre part aux activités bénévoles plus traditionnelles organisées par des organismes communautaires.

Le concept de l'entraide repose sur la capacité des gens de définir leurs problèmes mutuels et de s'y attaquer, de mettre en commun leurs ressources et de tirer profit des occasions communes. La puissance collective vient se substituer à l'impuissance individuelle, et les ressources de chaque individu alimentent la démarche collective et sont enrichies par celle-ci.

Les exemples d'entraide abondent dans le domaine de la santé mentale. L'un des mécanismes d'entraide les plus efficaces a sans doute été le mouvement des Alcooliques Anonymes. Par ailleurs, la croissance récente des groupes de soutien aux proches des victimes de la maladie d'Alzheimer et les groupes de défense des droits des anciens patients psychiatriques témoignent également de la valeur et de l'efficacité de l'entraide.

Il y a une longue tradition de service bénévole dans le domaine de la santé mentale. Par le biais de ce genre d'activités, les citoyens se mettent au service de la collectivité et sont sensibilisés aux besoins d'autres groupes ou d'autres couches de la société. Le bénévolat favorise l'émergence d'un esprit communautaire et peut représenter un important moteur du développement communautaire. Toute les parties - les bénévoles, le réseau de services et la société dans son ensemble - en retirent quelque chose.

Les organismes bénévoles peuvent jouer divers rôles très importants dans le domaine de la santé mentale, notamment prévoir les besoins de la collectivité et y répondre dans les plus brefs délais, collaborer avec les réseaux de soin de santé et de services sociaux, sensibiliser la population, militer en faveur de changements, promouvoir la tolérance et des modes de vie favorables à la santé mentale et offrir

un soutien pratique et émotionnel que le réseau structuré de services n'est pas en mesure d'offrir. Il importe que les gouvernements continuent de fournir une aide technique et financière afin de permettre à ces organisations d'apporter une contribution efficace à la santé mentale.

Si l'on veut appliquer le principe de l'entraide et du bénévolat, il faut examiner et tenter de modifier les attitudes et les pratiques qui nuisent à la collaboration entre le réseau structuré de soins de santé mentale (établissements, organismes et professions) et les groupes d'entraide et les services bénévoles, en vue de la réalisation d'objectifs communs.

Participation de la clientèle

Les services de santé mentale et les activités de promotion de la santé sont renforcés lorsque les bénéficiaires participent à leur conception et à leur mise en oeuvre.

Notre compréhension de la santé mentale repose sur les concepts de l'autodétermination et non du paternalisme, de l'autonomie et de l'entraide plutôt que de la passivité et de la dépendance, et de la collaboration plutôt que de la « prise en charge ». Adhérer au principe de la participation de la clientèle, c'est appuyer les politiques et les démarches qui confèrent aux gens un plus grand pouvoir d'intervention sur les facteurs qui influent sur leur santé mentale. Cela revient à la notion du pouvoir d'action, qui est la pierre angulaire de *La santé pour tous* et de la promotion de la santé. Il s'agit également d'un concept fondamental à plusieurs autres principes directeurs énoncés dans ce document.

En pratique, favoriser la participation de la clientèle signifie éliminer les obstacles qui empêchent les usagers de jouer un rôle actif dans la conception et la mise en oeuvre des programmes et des services de santé mentale. Les « utilisateurs » ou « clients » sont tous les membres de la collectivité qui devraient tirer profit d'un programme ou d'un service, c'est-à-dire les personnes atteintes d'une incapacité ou d'un trouble mental, celles qui font partie des groupes « à haut risque », les dispensateurs de soins et, selon les circonstances, le grand public.

Bien que la compétence professionnelle et l'accès à l'information scientifique pertinente soient indispensables au processus de planification, les consommateurs éventuels doivent aussi jouer un rôle de premier plan lorsqu'il s'agit de définir leurs attentes et leurs besoins et de décider des moyens pour y répondre. La participation de la clientèle ne devrait aucunement avoir un caractère symbolique. Les clients doivent participer activement au processus de décision et non pas uniquement être relégués à un rôle consultatif indirect quelconque, non spécifié.

Ainsi perçue, la participation de la clientèle comporte de nombreux avantages :

- elle met en pratique les principes de base de la démocratie, notamment l'autodétermination et le respect des différences ;
- elle aide les organismes de services et les programmes à mettre l'accent sur les préoccupations réelles de la clientèle et permet donc de trouver de meilleures solutions aux problèmes ;
- elle permet d'exploiter les connaissances, les compétences et les ressources de la clientèle ;
- elle permet d'accroître le niveau de sensibilisation de la collectivité et de compréhension des problèmes posés par la santé mentale ;
- elle permet aux consommateurs de tirer une certaine fierté du fait que leur participation est valorisée.

Le principe de la participation de la clientèle soutient l'idéal de doter non seulement les malades mentaux mais aussi tous les Canadiens des moyens d'agir pour atteindre ensemble l'objectif de la santé mentale.

Participation des professionnels

La prestation des services de santé mentale et la promotion de la santé mentale sont améliorées lorsque les professionnels contribuent non seulement leurs connaissances spécialisées et leurs compétences, mais aussi lorsqu'ils font preuve d'une ouverture d'esprit à l'égard des initiatives conjointes et d'une largeur de vue sur l'ensemble des besoins des individus et des collectivités.

Les psychiatres, les psychologues, les travailleurs sociaux, les infirmières, les ergothérapeutes et les autres professionnels de la santé mentale ont joué un rôle capital dans le développement des services de santé mentale au Canada. Avec l'acception plus étendue donnée au concept de la santé et de la santé mentale, l'apport de ces professionnels revêtira plus d'importance que jamais.

De nos jours, on demande de plus en plus aux professionnels d'aborder les questions de santé mentale de diverses façons, par exemple, en participant davantage à des études et à des initiatives pluridisciplinaires, en intensifiant leurs activités d'action communautaire, en participant au processus d'enrichissement des connaissances et en préconisant des changements environnementaux positifs. Cette nouvelle vision incite

les professionnels à encourager et à soutenir les démarches qui visent à permettre aux consommateurs de jouer un rôle de premier plan dans la conception et la prestation de services de santé mentale et de programmes de promotion de la santé mentale. Déjà, de nombreux professionnels de la santé mentale s'emploient à éliminer les facteurs structuraux et les attitudes qui font obstacle à ce processus.

Le principe de la participation professionnelle exige qu'on utilise les connaissances spécialisées de la façon la plus efficace possible dans le cadre d'un partenariat et d'une démarche novatrice.

Participation des collectivités

Pour renforcer la capacité des collectivités de promouvoir la santé mentale et de dispenser des soins aux personnes souffrant d'incapacité et de troubles mentaux, il faut répartir les ressources de manière équilibrée, supprimer les obstacles qui nuisent aux programmes communautaires et parvenir à un consensus au sujet des valeurs et stratégies qui devraient régir la politique de santé mentale.

Depuis plus de vingt ans, le domaine de la santé mentale s'oriente vers une approche communautaire, tant pour ce qui est de la promotion de la santé mentale que pour les soins offerts aux personnes souffrant de troubles mentaux. Les centres communautaires de santé mentale (dont certains comportent des consultations externes) sont de plus en plus nombreux. L'hospitalisation prolongée des malades mentaux chroniques dans les hôpitaux psychiatriques est une pratique de plus en plus révolue. Un grand nombre d'organismes et d'associations communautaires sont maintenant en mesure d'offrir des programmes de promotion de la santé mentale de plus en plus perfectionnés.

Il reste qu'on n'est parvenu à aucun consensus quant aux éléments essentiels d'un réseau complet de services communautaires de santé mentale et de promotion de la santé mentale. La désinstitutionnalisation des malades a rarement été effectuée de façon cohérente et logique. Rares sont les cas où la suppression des lits d'hôpitaux a été contrebalancée par un renforcement adéquat des ressources communautaires.

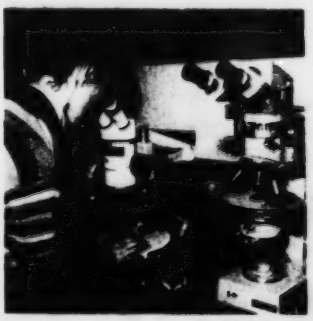
Traditionnellement, les ressources financières ont été affectées davantage aux services en établissements qu'aux soins communautaires. L'accent a été mis sur les services thérapeutiques, et l'on a relégué au second plan la prévention ou les activités de promotion de la santé mentale. L'une des conséquences de cet état de choses est que certains malades mentaux qui ont obtenu leur congé d'un établissement psychiatrique sont voués à une vie de privation, de danger et de négligence. Certains d'entre eux sont sans abri ou vivent dans des conditions minables, complètement coupés du reste de la société. Bon nombre d'entre eux doivent être pris en charge par des membres de leur famille qui n'ont à peu près pas accès à des services de relève ou à d'autres formes d'aide. Par ailleurs, diverses occasions de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie demeurent inexploitées.

Adopter le principe du renforcement des collectivités signifie trouver un équilibre plus judicieux dans la répartition des ressources de façon à ce que les collectivités puissent exploiter leurs capacités de promouvoir la santé mentale, de venir en aide aux malades mentaux et de soutenir les personnes qui en prennent soin. Autre facteur très important, cela signifie également être prêt à modifier les politiques et les infrastructures existantes (dans les domaines juridique, professionnel, organisationnel, fiscal ou informationnel) si elles nuisent à la répartition efficace des ressources à l'intérieur des collectivités. Pour ce faire, il faut parvenir à un consensus au sujet des valeurs, des principes et des stratégies qui devraient gouverner la politique de santé mentale communautaire.

Approfondissement des connaissances

Les progrès dans le domaine de la promotion de la santé mentale, de la prévention et du traitement des troubles mentaux passeront par l'augmentation, l'intégration et le partage des connaissances pertinentes de nombreuses disciplines.

La recherche nous a déjà beaucoup appris au sujet des facteurs qui influent sur la santé mentale et les troubles mentaux. Un nombre étonnant de domaines et de disciplines, de la psychologie à l'architecture, en passant par la biophysique et la sociologie, ont



contribué à ce corpus de données pertinentes. Souscrire au principe de l'approfondissement des connaissances signifie à la fois promouvoir la recherche sur la santé mentale dans des domaines divers et reconnaître les possibilités d'étendre et d'appliquer les connaissances dans le contexte de tous les programmes et services de santé mentale.

Une grande partie des connaissances que nous avons déjà accumulées sont à l'état brut; c'est-à-dire qu'elles n'ont pas été largement diffusées, interprétées, intégrées à d'autres données utiles ou appliquées de façon originale au défi que nous avons à relever. Les données produites par le domaine de la santé mentale ont généralement été utilisées uniquement à l'intérieur du domaine tandis que les connaissances appartenant à d'autres domaines n'ont pas été pleinement exploitées par le domaine de la santé mentale.

Les responsables de la planification et de l'administration ne doivent pas percevoir la recherche liée aux programmes comme un luxe, ou une fantaisie, ou encore comme un simple exercice interne destiné à rendre des comptes, mais plutôt comme un élément essentiel du développement des connaissances. Les chercheurs doivent cerner et combler les lacunes importantes dans les connaissances que nous possédons déjà. Les deux groupes doivent trouver des moyens de travailler ensemble afin de disposer des meilleures connaissances possibles pour relever les défis importants.

Coordination des politiques

La santé mentale est une question de santé publique qui revêt une importance énorme et exige une coordination des politiques et des programmes dans tous les secteurs de la société.

Dans l'ensemble de ce document, la santé mentale a été présentée comme une question d'intérêt vital qui a de vastes répercussions. Il est donc logique que la réponse de la société au défi qui se pose en santé mentale reflète l'importance et l'ampleur de la question. Il ne sera possible d'apporter des solutions plus efficaces et plus vastes que si les individus, les collectivités et la société accordent une place plus importante à la santé mentale. La coordination des politiques nécessite une amélioration des communications et de la coordination et un meilleur consensus parmi tous les organismes pertinents, tant dans le secteur public que dans le monde des affaires, l'industrie, les professions et le secteur bénévole.

On ne peut se pencher sur les nombreux facteurs qui influent sur la santé mentale en utilisant une démarche étriquée ou fragmentée. Dans ce sens, les spécialistes et les organismes spécialisés ne peuvent à eux seuls parvenir à répondre aux besoins de santé mentale des Canadiens. Par exemple, la mise sur pied d'un programme d'aide aux employés dans une grande industrie ne dispense pas la direction de l'obligation de veiller à ce que les conditions de travail et les politiques favorisent la santé mentale. Dans un même ordre d'idées, malgré l'amélioration et l'expansion des programmes de santé mentale subventionnés par l'État, il faut tenir compte des effets sur la santé mentale de l'ensemble des politiques et programmes gouvernementaux, quelle qu'en soit l'origine. Les ministères et organismes qui oeuvrent dans des domaines apparemment aussi disparates que la sécurité du revenu, l'emploi, la justice, la main-d'oeuvre et l'éducation doivent tous veiller à ce que la santé mentale occupe une place adéquate dans leurs programmes.

Il est évident que s'attaquer aux nombreuses questions qui se posent dans le domaine de la promotion de la santé mentale signifiera devoir composer avec de nombreux intérêts divergents, comme le souligne d'ailleurs *La santé pour tous*. Appliquer le principe de la coordination des politiques, c'est faire en sorte que tous les secteurs travaillent ensemble pour élaborer des politiques de santé mentale intégrées, uniformes et cohérentes.

V CONCLUSION

La protection et la promotion de la santé mentale devraient figurer au premier rang des priorités des collectivités canadiennes. Nous croyons que les idées que nous avons exposées ici aideront tant les particuliers que les organisations à définir plus clairement cette priorité et à mettre au point un plan d'action complet et coordonné.

Dans ce document de travail, nous nous sommes fondés sur les concepts contemporains de la santé pour élaborer une définition nouvelle et plus vaste de la santé mentale selon laquelle il s'agit de la capacité de l'individu, du groupe et de l'environnement d'avoir des interactions efficaces. De plus, nous avons fait valoir que la présence ou l'absence de troubles mentaux n'est qu'un des déterminants de la santé mentale, au sens large du terme. En outre, nous avons passé en revue les trois grands défis mis en évidence dans *La santé pour tous*. Enfin, nous avons énoncé une série de principes qui doivent présider à l'élaboration et à la révision des politiques et des programmes liés à la santé mentale au Canada.

Les questions de santé mentale revêtent une importance incontestable dans nos vies, tant individuelle que collective : c'est pourquoi elles méritent de faire l'objet d'une réflexion et d'une analyse profonde et de politiques énergiques de la part de tous les secteurs de la société. Nous espérons que le présent document contribuera à ce processus.